**УДК 378.172**
**ББК 74.580**
**Б 34**

**А.Б. Бгуашев**
*Кандидат педагогических наук, профессор, директор Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: aidamir66@mail.ru*

**Е.Г. Вержбицкая**
*Кандидат педагогических наук, доцент, заместитель директора по научной работе Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; E-mail: egv1809@mail.ru*

**В.И. Жуков**
*Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики и медико-биологических дисциплин Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета; м.т. 8-952-981-29-82*

# СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ ПОДГОТОВКИ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*(Рецензирована)*

**Аннотация.** Рассматриваются отдельные направления деятельности коллектива Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета по созданию условий для адаптации студентов на основе здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного и тренировочного процессов, ориентированной на преодоление основных проблем и трудностей, возникающих на начальном этапе обучения в вузе.

**Ключевые слова:** адаптация, здоровьесбережение, процесс обучения, спортивный профиль подготовки, студенты.

**A.B. Bguashev**
*Candidate of Pedagogy, Professor, Director of Institute of Physical Culture and Judo, Adyghe State University, Maikop; E-mail: aidamir66@mail.ru*

**E.G. Verzhbitskaya**
*Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Deputy Director for Scientific Work, Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University; E-mail: egv1809@mail.ru*

**V.I. Zhukov**
*Doctor of Pedagogy, Professor, Head of the Department of Biomechanics and Medical Biological Disciplines, Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University; ph.: 8-952-981-29-82*

# CREATION OF CONDITIONS FOR ADAPTATION OF STUDENTS OF SPORTS PROFILE OF PREPARATION THROUGH THE HEALTH SAVING ORGANIZATION OF TRAINING PROCESS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

**Abstract.** The paper discusses staff activities at the Institute of Physical Culture and Judo of the Adyghe State University on creation of conditions for student adaptation

on the basis of the health saving organization of teaching, educational and training processes focused on overcoming the main problems and difficulties, arising at the initial stage of training in higher education institution.

**Keywords:** adaptation, health-saving, training process, sports profile of preparation, students.

Актуальность проблемы адаптации как одного из условий сбережения и развития здоровья в процессе обучения сохраняется для всех уровней общего и профессионального образования [1; 2 и др.]. Несмотря на существующие различия в целевом, содержательном и процессуальном компонентах, на каждом образовательном уровне процесс адаптации характеризуется наличием как специфичного, так и общего. Потребность в адаптации у человека возникает тогда, когда он начинает взаимодействовать с какой-либо системой в условиях определенного рассогласования с ней, что порождает необходимость изменений. Эти изменения могут быть связаны с самим человеком или системой, с которой он взаимодействует, а также с характером взаимодействия между ними. То есть толчком для начала развертывания процесса адаптации человека являются изменения в окружающей его среде, при которых обычное для данного человека поведение оказывается малоэффективным, либо вообще неэффективным, что создает необходимость в преодолении затруднений, связанных именно с новизной существования.

Социальная адаптация, к которой наряду с профессиональной и социально-психологической относится и адаптация к образовательным условиям, представляет собой процесс включения индивида в новую социальную группу, предполагающий принятие им групповых норм, ценностей, стандартов, стереотипов и требований. На рисунке 1 выделены виды адаптации к образовательным условиям: формальная, общественная и дидактическая [3].

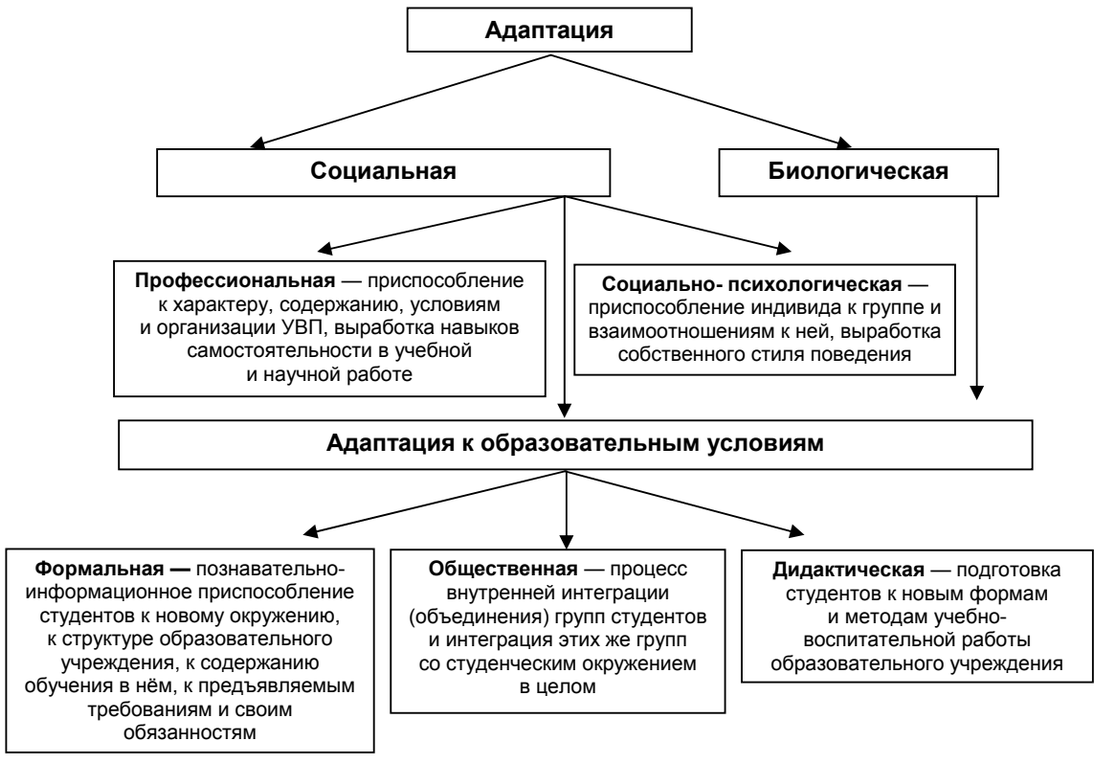



**Рисунок 1. Адаптация к образовательным условиям в структуре социальной адаптации**

Одной из важнейших педагогических задач любого вуза является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов. Задача вуза — в этот сложный для молодого человека период помочь ему как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенчества, а в дальнейшем поддерживать позитивное развитие достигнутого состояния [4].

В эффективной адаптации студента к вузу заинтересованы все участники образовательного процесса: не только сами студенты первого курса, но и работающие с ними преподаватели и сотрудники, руководство факультетов и всего вуза. Не секрет, что успешное начало обучения может помочь студенту в его дальнейшей учебе, позитивно повлиять на процесс построения отношений с преподавателями и товарищами по группе, привлечь к нему внимание организаторов научных студенческих обществ и лидеров различных творческих коллективов и объединений студентов, активистов факультетской и вузовской общественной жизни. Мы понимаем эту задачу в широком смысле: от успешности адаптации студента к образовательной среде вуза во многом зависят его дальнейшая профессиональная карьера, личностное развитие будущего специалиста, сохранение и развитие его физического, психического и нравственного здоровья.

Любое обучение, в том числе и вузовское, является фактором риска здоровью обучающегося, что связано с многочисленными причинами организационного, методического, психологического и иного характера. Для определения наиболее типичных проблем, с которыми сталкивается большинство студентов в первый год своего обучения, в 2012 году нами был проведен опрос среди студентов 3-4 курсов (n=60) института, которым, исходя из их студенческого опыта, уже несложно было назвать значительные, по их мнению, проблемы и трудности, возникающие у выпускников школ в связи с переходом к другой по форме и содержанию учебной деятельности. Полученные результаты представлены на рисунках 2, 3.

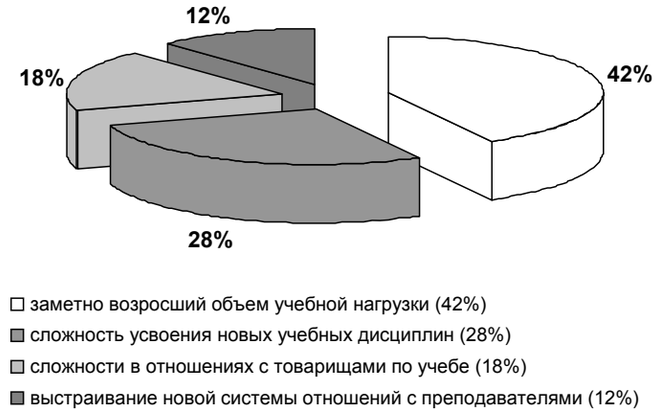
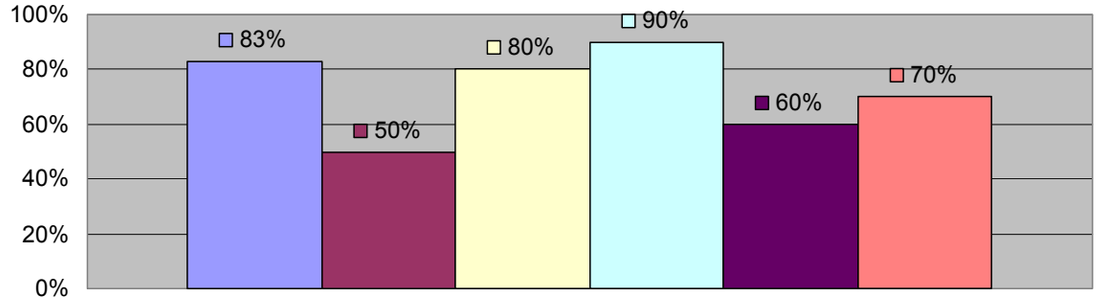



**Рисунок 2. Основные проблемы студентов на начальном этапе обучения в вузе (по результатам опроса, n=60)**

Результаты проведенного исследования подтверждают мнение Л.Д. Столяренко о том, что все эти трудности, различные по своему происхождению и носящие разный характер (объективный либо субъективный), могут быть общими трудностями, типичными для всех студентов, либо проявляться как частные, характерные только для студентов младших курсов [5].

Выявление трудностей и проблем студентов на начальном и последующем этапах обучения позволяет определить фазный характер адаптации студентов к образовательным условиям как одной из форм социальной адаптации.




- отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива с его устоявшейся взаимной помощью и моральной поддержкой (83%);
- неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней и неуверенность в правильности сделанного выбора (50%);
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое наличием привычки к повседневному контролю со стороны школьных педагогов (80%);
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях (90%);
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие (60%);
- отсутствие глубоких навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать (70%) и др.

**Рисунок 3. Основные трудности, с которыми сталкиваются первокурсники (по результатам опроса, n=60)**

Фазы адаптации обуславливаются разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами.

Научно-теоретическими исследованиями и практикой образования доказано: чем тяжелее протекают процессы адаптации обучающихся, тем чаще могут возникать разнообразные соматические и психоневрологические патологические состояния. Применительно к здоровью студентов можно сказать, что его уровень во многом определяется их адаптационными резервами и условиями для их реализации в процессе обучения. Таким образом, создание для студентов оптимально благоприятных условий обучения с максимальным раскрытием этих резервов — задача, которая поставлена и решается коллективом Института физической культуры и дзюдо, как структурного подразделения Адыгейского государственного университета, на основе здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного и тренировочного процессов.

В Адыгейском государственном университете разработана и на протяжении ряда лет реализуется инновационная образовательная программа «Здоровьесберегающая гуманно-ориентированная система подготовки высококвалифицированных специалистов» [6]. Ее цель заключается во всестороннем апробировании на практике эффективной модели организации деятельности учреждения высшего профессионального образования, определяющей и гарантирующей высокое качество обучения посредством обеспечения оптимальных условий деятельности студентов и сотрудников. Центральное место в механизме управления реализацией инновационной программы занимает Совет по охране здоровья, основной задачей которого является управление процессом обеспечения оптимальных условий для поддержания физического и психического здоровья участников образовательного процесса вуза.

Направления функционирования созданной в Адыгейском госуниверситете модели инновационной среды вуза, которая определяет здоровье как цель, объект и результат деятельности, полностью совпадают с содержанием здоровьесберегающей деятельности в структуре образовательного процесса, которое раскрыто в статье 41 «Охрана

здоровья обучающихся» Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации», принятого в декабре 2012 г., и определяют перечень основных задач, в решении которых задействованы технологические составляющие этой модели (*таблица 1*).

Задачи, связанные с организацией учебной деятельности, решаются за счет грамотного и эффективного сочетания учебного и учебно-тренировочного процессов. Соразмерность нагрузки по теоретическим и практическим занятиям, рациональное распределение времени в период подготовки и сдачи зачетно-экзаменационных сессий подтверждаются тем, что разработанная в Институте основная образовательная программа подготовки бакалавров по направлению «034300.62 — Физическая культура» вошла в число победителей Всероссийского проекта «Лучшие образовательные программы инновационной России» 2012-2013 учебного года.

Особое место в оптимизации умственной нагрузки студентов занимает процесс усиления информационно-технической составляющей в организации их учебной деятельности. Переход к информационно насыщенным и интегративным способам познания окружающего мира и освоения профессии напрямую связан с обновлением материально-технической базы института, оснащением аудиторного фонда современным учебно-информационным оборудованием. Создание необходимых адаптационных условий в рамках учебно-воспитательного процесса позволяет нам активизировать решение важнейшей для нашего института задачи — сохранности контингента студентов.

**Таблица 1.**

**Задачи здоровьесберегающей деятельности ИФК и дзюдо АГУ**

| **Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г.) Статья 41 «Охрана здоровья обучающихся»** | **Задачи здоровьесберегающей деятельности ИФК и дзюдо АГУ** |
|---|---|
| *Определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул* | Переход к информационно насыщенным и интегративным способам познания окружающего мира и освоения профессии |
| | Оптимизация умственной нагрузки студентов |
| | Оптимизация учебных воздействий в зависимости от индивидуальных особенностей студентов (персонифицированное образование) |
| *Организация питания обучающихся; организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом; прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;* | Обеспечение сохранности здоровья студентов |
| *Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда* | Формирование у студентов представлений о ЗОЖ и навыков его реализации |

Задача обеспечения сохранности здоровья студентов решается в ИФК и дзюдо по следующим направлениям.

В соответствии с графиком медицинского обследования лиц, занимающихся физической культурой и спортом в Республике Адыгея, ежегодно в сентябре в Адыгейском республиканском центре

медицинской профилактики организованно проходит медицинский осмотр всех студентов 1-5-х курсов института. Кроме того, в течение учебного года студенты, занимающиеся в соответствии с учебными планами подготовкой по видам спорта, в целях создания условий для текущего врачебного контроля состояния их здоровья регулярно каждые три месяца должны проходить дополнительный медосмотр. В рамках создания условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся ежегодно в каникулярный период студенты получают возможность активного отдыха на базе университета, находящейся на побережье Черного моря; активисты Студенческого научного общества становятся участниками работы Летнего методологического университета на базе отдыха «Горная легенда», расположенной в живописном месте предгорного района; круглогодично студенты могут проходить курс оздоровления в университетском санатории-профилактории «Здоровье». Кроме того, несколько раз в учебном году для студентов института организуется проведение Дней здоровья, в планах которых — выезды в спортивные комплексы городов Краснодара, Армавира, посещение с активной физкультурно-оздоровительной программой ландшафтных заповедников в районе плато Лаго-Наки, каньона реки Белой и других мест.

Формирование у студентов института глубоких знаний о здоровом образе жизни, навыков активной его реализации на практике, обучение основам пропаганды ответственного здоровьесохраняющего поведения среди различных групп населения являются важнейшей и неотъемлемой задачей профессиональной подготовки специалистов в области безопасности жизнедеятельности, физической культуры и спорта. Это подтверждается следующими цифрами: на отделении физического воспитания доля учебного времени, выделяемого на дисциплины, ориентированные на формирование знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения и основ здорового образа жизни, составляет 88% (7560 часов из общего объема 8640 часов), а на отделении безопасности жизнедеятельности — 98% (9610 часов из общего объема 10800 часов). Кроме того, коллектив института постоянно обновляет формы вовлечения студентов в активную внеучебную работу по формированию здорового образа жизни.

Таким образом, организация учебного, тренировочного и воспитательного процессов в институте на основе здоровьесберегающих подходов к формированию условий деятельности студентов позволяет коллективу в достаточной степени осуществлять меры по адаптации студентов, начиная с первых курсов обучения, к успешному прохождению всех этапов получения профессиональной подготовки.

**Примечания:**

1. Чермит К.Д., Куприна Н.К., Исаков О.И. Роль образовательных учреждений в формировании базовой физической культуры людей и развитии массовых форм деятельности в области физической культуры и спорта // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2011. Вып. 4. С. 168-173.

2. Харисов Ф.Ф., Харисова Л.А. Оценка здоровьесберегающих образовательных технологий в системе общего образования // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2012. Вып. 2. С. 85-88.

3. Гордашников В.А., Осин А.Я. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа. URL: http://www.monographies.ru/77

4. Чермит К.Д. Университетская среда и здоровье участников образовательного процесса // Высшее образование в России. 2011. №2. С. 60-65.

5. Столяренко Л.Д. Особенности развития личности студента // Педагогика и психология высшей школы: учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2002. С. 332-348.

6. Хунагов Р.Д. Инновации Адыгейского государственного университета в области здоровьесбережения // Здоровьесберегающее образование. 2012. №3 (23). С. 6-9.

**References:**

1. Chermit K.D., Kuprina N.K., Isakov O.I. The role of educational institutions in the formation of basic physical culture of people and development of mass forms of activity in the field of physical culture and sports // The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2011. Iss. 4. P. 168-173.
2. Kharisov F.F., Kharisova L.A. The assessment of health saving educational technologies in the system of general education // The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2012. Iss. 2. P. 85-88.
3. Gordashnikov V.A., Osin A.Ya. Education and health of students of a medical college. URL: http://www.monographies.ru/77
4. Chermit K.D. University environment and health of participants of an educational process // Higher education in Russia. 2011. No. 2. P. 60-65.
5. Stolyarenko L.D. Features of development of student's personality // Pedagogy and psychology of a higher school: a manual. Rostov-on-Don: Phoenix, 2002. P. 332-348.
6. Khunagov R.D. Innovations of the Adyghe state university in the field of health-saving // Health saving education. 2012. No. 3 (23). P. 6-9.